



Fachkurs Yoga über Mittag

Kurs-Nr. 13

Beschreibung/Ziele

Steigerung des körperlichen und mentalen Wohlbefindens.
Regelmässige auf die Gruppe angepasste Yogapraxis in lockerer Atmosphäre.
Stärkung einer aufrechten Körperhaltung, erhöhte Beweglichkeit und die vertiefte Atmung wirken erfrischend und stressreduzierend. Koordinative Yogastellungen und abwechslungsreiche Bewegungsabläufe stärken das Nervensystem. Impulse für einfache Körper- und Atemübungen für die Integration in Deinen Alltag.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Inhalte

– Hatha Yoga

Zielgruppe	Lernende, Lehrpersonen und Mitarbeitende vom bzbs
Voraussetzungen	Bereitschaft für regelmässige Teilnahme / gute körperliche und mentale Verfassung
Dauer	1 Lektion pro Woche, jeweils am Montag
Daten	1 Block: 30. Oktober 2023 – 22. Januar 2024 2 Block: 5. Februar 2024 – 1. April 2024 3 Block: 22. April 2024 – 1. Juli 2024
Zeit	12.05 – 12.50 Uhr
Raum	BH-E202 – MZH Bühne
Leitung	Paolo Parrò, Lehrperson
Zeugniseintrag	Nein
Kosten	Keine
Anmeldung	Anmeldung via Link
Hinweis	Bitte im Kommentarfeld den gewünschten Block notieren

Anmeldungen werden in der eingegangenen Reihenfolge berücksichtigt (mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmer pro Gruppe). Falls der Kurs nicht durchgeführt werden kann, erfolgt eine Information vor Kursbeginn.